I Trimestre de 2011
Jesús lloró: La Biblia y las emociones humanas

Lección 2
(1º al 8 de Enero de 2011)

La provisión divina para la ansiedad

Pr. Santos Corrales

Versículo de memoria: "*Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros*" 1 Pedro 5:7

Pregunta de confraternización: ¿Cuál es tu mayor temor en la vida? ¿Por qué razón?

Idea Central: La confianza en Dios nos libera de la ansiedad.

Use todo el tiempo:

1. Como *Pastor-Director (10 minutos)*:
   - Escuche a cada miembro de su clase o grupo pequeño.
   - Preste atención a la respuesta a la pregunta de confraternización.
   - Pida que sus alumnos hagan sus pedidos de oración y ponga atención a la oración intercesora.
   - Designe quien visitará a los ausentes.
2. Como *Maestro (35 minutos)*:
   - Escoja los puntos sobresalientes de la lección.
   - Invite o estimule la participación de cada alumno.
   - Use las preguntas adecuadas.
   - Escriba las preguntas que hará.
   - No deje nada librado a la improvisación.
3. Como *Líder Misionero (10 minutos):* Este es el momento de ver cómo van sus alumnos en el programa de discipulado.
   - Comentar qué hicieron en relación con la testificación durante la semana.
   - Planificar las actividades (Estudios bíblicos, parejas misioneras, oración intercesora, operación rescate, visitación, etc.)

INTRODUCCION

La ansiedad, el temor están impregnadas en la sociedad. Del 9 al 11,3% de las personas de la población general experimenta fobias. [1] Y los desórdenes de la ansiedad generalizada tienen una duración de un año en el 3% de ellos y de una vida entera en el 5%. [2]. Adicionalmente hay personas que sufren temores con menor frecuencia, con síntomas menos severo. No obstante, estas personas experimentan gran dolor por

[1] American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (American Psychiatric Association, 19944)
[2] *Ibíd*., p. 408.

causa de la pérdida del trabajo propio o de algún ser amado, crisis familiares o enfermedades serias. ¿Cómo podremos vencer la ansiedad? ¿Qué dice la Biblia?

I. I.-ORIGEN DE LA ANSIEDAD, EL TEMOR, SEGÚN LA BIBLIA.

1. La Biblia registra el origen del temor como resultado de la entrada del pecado (Génesis 3:6-10). Tanto Adán como Eva tuvieron miedo.
   - El hombre y la mujer fueron creados perfectos libes de temor y ansiedad. La entrada del pecado provocó:
   - ***Primero***, sus *ojos fueron abiertos* (versículo 7) teniendo una percepción *general* del mal y del bien. Ahora conocían el pecado y sentían sus consecuencias. Sabían el *antes* y el *después* del pecado. Fue la angustia interna, un sentido de culpa, una sensación de quedar expuestos.
   - ***Segundo,*** *tuvieron miedo*, cuando oyeron los pasos de Dios, se escondieron detrás de los árboles (versículo 8). El esconderse era una consecuencia *específica,* una conducta particular. Es decir, el temor a las consecuencias que sobrevendrían por haber sido descubierto, la incertidumbre acerca de lo que ocurriría después, fue un resultado claro e inmediato del pecado.
   - *"Después que Adán pecó, un sentimiento de terror lo sobrecogió. La vergüenza y el remordimiento constantemente torturaban su alma. Antes le encantaba encontrarse con Dios en el jardín del Edén; pero ahora deseaba estar lo más lejos posible de la presencia de su Creador. Pero el Señor, aunque condenaba su pecado, siguió buscando a este hombre cuya conciencia lo torturaba, para expresarle palabras de esperanzadora promesa. Después de maldecir al engañador, el Señor expresó: "Y pondré enemistad entre ti y la mujer, y entre tu simiente y la simiente suya; ésta te herirá en la cabeza, y tú le herirás en el calcañar" (Génesis 3:15) (Signs of the Times,* 23 de diciembre, 1886*).*

2. El temor es una emoción muy fuerte que produce agitación en presencia del peligro. La ansiedad es similar en sus efectos, pero muy diferente porque se centra en incertidumbres futuras.
   - En otras palabras, la ansiedad es temor, no de un gran incendio o un ruidoso terremoto que uno experimente realmente, pero sí de cosas que podrían ocurrir en el futuro.
   - El temor es la agitación ante un sismo o un incendio que sucede.
   - William R. Inge define las preocupaciones como "*pagar un interés anticipado, sobre los problemas personales*" (J. Stephen Lang, *The Book of God's Promises*, p. 74)

3. Ejemplos bíblicos donde las personas muestran temor, ansiedad, preocupación.
   - **Abraham**. Llego a temer por su descendencia, quien sería el hijo de la promesa. No tenía a quien dejar su heredad. Pero "vino la palabra de Jehová a Abraham en visión, diciendo: No temas, Abraham; yo soy tu escudo y tu galardón será sobremanera grande" (Génesis 15:1). Le dijo además que sería un hijo suyo. Le prometió la tierra que iba a poseer. Finalmente "Sara concibió y dio a Abraham un hijo en su vejez" (Génesis 21:2).
   - **David.** es posiblemente el personaje bíblico que sintió más temor ya que durante gran parte de su vida los enemigos trataron de matarlo. Saúl, lo persiguió insistentemente, durante sus años maduros, su propio hijo Absalón procuró derribarlo y matarlo. Y los filisteos lucharon contra él durante toda su

vida adulta. El Salmo 27, un canto en el que David cuenta cómo el Señor lo libro del temor: "Jehová es mi luz y mi salvación; ¿de quién temeré? Jehová es la fortaleza de mi vida; ¿de quién he de atemorizarme?... Aunque un ejército acampe contra mí, no temerá mi corazón; aunque contra mí se levante guerra, yo estaré confiado" (versículos 1, 3).

- **Los primeros cristianos.** Ananías y Safira, un matrimonio, prometieron que traerían el producto de la venta de una tierra que poseían. Cuando le preguntaron acerca de la donación, mintieron, diciendo que habían dado todo el producto de la venta. Y tan pronto salieron las palabras de sus bocas, murieron (Hechos 5).
- La Biblia nos dice que como resultado de las muertes de Ananías y Safira, *"un gran temor* vino sobre toda la iglesia, y sobre todos los que oyeron estas cosas" (versículo 11).
- Pudo haber aumentado el respeto reverente hacia Dios, pero también pudo haber sido que los miembros de iglesia tuvieran miedo de lo que podría sucederles a ellos. Lo que ocurrió con Ananías y Safira tal vez fue necesario para mantener a los miembros de la iglesia primitiva en el camino correcto.

4. El temor es algo natural en el ser humano, no se puede evadirlos. En toda edad hay temor, desde la niñez hasta la ancianidad.
   - **Los niños** temen ruidos fuertes, dormir solos, tormentas, perder a sus padres o que alguien los lastime. Exámenes escolares, etc.
   - **Los adolescentes** temen ser rechazados por sus amigos, no tener éxito en los deportes, no desarrollarse físicamente, fracasos escolares, etc.
   - **Los jóvenes** temen que no encontrarán compañeros adecuados para la vida o que perderán las oportunidades de trabajo, o quedar cesantes.
   - **Los adultos**. Se preocupan por su salud y por lo que pasaría si cayeran gravemente enfermos. temores comunes involucran las finanzas, su trabajo, etc.
   - **Los ancianos** también tienen sus temores. Pueden tener miedo de ingresos disminuidos, de contraer una enfermedad que los incapacite, de perder a su cónyuge, de caerse y quebrarse un hueso, de ser asaltado, y de enfrentar la muerte y morir.

5. Algunas consecuencias del temor, si no lo enfrentamos con éxito, nos traen angustia y nos roba la felicidad y la salud integral.
   - **Síntomas**: aprehensión, preocupación, insomnio, desasosiego, tensión, dolores de cabeza, fatiga, mareos, palpitaciones, falta de aliento, transpiración, dificultad para concentrarse, ataques de pánico.
   - **La ansiedad se manifiesta mediante la congoja.** Incertidumbre ya sea cercana o futura, o pueden ni siquiera suceder, solo existen en la mente. Pero los síntomas son reales física y emocionalmente y pueden ser dolorosas.
   - *“Algunas veces la imaginación produce la enfermedad, y es frecuente que la agrave. Muchos hay que llevan vida de inválidos cuando podrían estar buenos si pensaran que lo están. Muchos se imaginan que la menor exposición del cuerpo les causará alguna enfermedad, y efectivamente el mal sobreviene porque se le espera. Muchos mueren de enfermedades cuya causa es puramente imaginaria. El valor, la esperanza, la fe, la simpatía y el amor fomentan la salud y alargan la vida. Un espíritu satisfecho y alegre es como*

salud para el cuerpo y fuerza para el alma. "El corazón alegre es una buena medicina" (Prov. 17:22, V. M.). (Elena de White, *Ministerio de Curación*, 185)

II. ENFRENTANDO EL TEMOR

1. La Biblia tiene muchas promesas en relación al temor, la aprensión la ansiedad.
   - Salmo 23:4 ➔ Compañía divina en medio del dolor, ansiedad.
   - Proverbios 1:33 ➔ Escuchar a Dios nos da seguridad.
   - Hageo 2:5 ➔ Espíritu Santo nos conforta, elimina el temor.
   - 1 Pedro 3:14 ➔ Somos felices cuando sufrimos por causa de la justicia.
   - 1 Juan 4:18,18 ➔ El amor derrota al temor.
   - Isaías 40:10 ➔ La compañía de Dios nos libera del temor.
   - "Puso luego en mi boca cántico nuevo, alabanza a nuestro Dios. Verán esto muchos, y temerán, y confiarán en Jehová" (Salmo 40:3).
   - "No tendrá temor [el hombre que teme a Jehová] de malas noticias; su corazón está firme, confiado en Jehová" (Salmo 112:7).
   - "Cuando siento miedo, pongo en ti mi confianza. Confío en Dios y no siento miedo. ¿Qué puede hacerme un simple mortal?" (Salmo 56:3, 4, NVT)
   - *"Cuando recibimos a Cristo en el alma como un huésped permanente, la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará nuestros corazones y mentes. No hay otro fundamento de paz sino éste. La gracia de Cristo, recibida dentro del corazón, domina la enemistad, apacigua la contienda y llena el alma con amor" (En lugares celestiales,* p. 249*).*

2. Dios nos dice ***no temas*** porque el temor no es compatible con su carácter, ya que él desea que vivamos confiadamente. Algunas circunstancias especiales que no debemos temer si Dios está con nosotros.
   - Al asumir un responsabilidad (Josué 31:8), Josué sucedería a Moisés.
   - Al enfrentar a un ejército mayor (2 Crónicas 20:17)
   - Frente a la agitación social, guerras. (Lucas 21:99
   - Cuando nuestro corazón este turbado (Juan 14:1-3)

3. Plan de Jesús para vencer la ansiedad y temor. Confianza
   - ***La confianza en Dios*** elimina la ansiedad y el temor (Juan 14:1-3). Las técnicas humanas de relajación, respiración ayudan pero son incompletas, se necesita confiar en un poder supremo.
   - ***La confianza en seres humanos es frágil.*** Es que los seres humanos son inconstantes y egoístas y consecuentemente caprichosos. Prometen y no cumplen, fallan, desilusionan. (Salmo 118:8, 9)
   - ***Volverse como niños para confiar.*** La primera tarea del niño es aprender a confiar y obedecer a su madre/padre o quien le cuida. Del mismo modo nosotros debemos aprender a confiar en Dios. Debemos decidir cada día conscientemente. (Mateo 18:3)

4. Consejos de Jesús dados en el Sermón del Monte para vencer la ansiedad y el temor (Mateo 6:25-33).
   - ***Perspectiva*** (versículo 25). Dios es el Creador, es poderoso en consecuencia puede suplir las demás cosas.
   - ***Sencillez*** (versículos 26, 28). Lecciones sencillas del gorrión y de los lirios que no se desesperan y están bien cuidados. Dios también te cuidará.

- ***Angustiarse no ayuda*** (versículo 27). Preocupación buscando soluciones es positivo, pero angustiarse no ayuda, es solo ver lo malo.
- ***Prioridades*** (versículo 33). frente a las diversas corrientes de pensamiento, los cristianos deben tener a Dios como prioridad única.
- ***Vivir un día a la vez*** (versículo 34). Es decir sin ser descuidado ni desestimar la planificación debemos vivir cada día sin desesperarnos, angustiarnos por las cosa por venir. Vivir con contentamiento, no con conformismo, cada día (Filipenses 4:11, 12).
- *"Solo debemos vivir un día a la vez, y si nos mantenemos en comunión con Dios, él nos dará fortaleza para soportar lo que traerá el mañana. Necesitamos gracia suficiente para cada día a fin de ganar sus victorias y soportar sus pruebas. Tendremos el poder del Altísimo con nosotros, y aunque somos barro, estaremos protegidos por la armadura de la justicia de Cristo. El mismo Dios que obró por su pueblo en el pasado lo hará en el presente. Con Cristo a nuestro lado, ¿acaso nos sentiremos solos y en necesidad? De ninguna manera. Cuando lleguen las pruebas, también llegará el poder de Dios que nos mantendrá firmes en nuestra fe en las promesas de su palabra. Si nos mantenemos unidos, el poder divino obrará especialmente en nuestro favor" (Review and Herald,* 29 de abril, 1890*).*
- Algunos datos ilustrativos. Las personas ansiosas generalmente se concentran en:
  - 50 % de eventos que nunca sucederán
  - 25 % de sucesos del pasado
  - 10 % de críticas no confirmadas
  - 10 % acerca de la salud (muchos de ellos solo rumores)
  - 5 % de problemas reales que tendrán que afrontar.
- Consecuentemente, hay que evitar angustiarse innecesariamente.
- *"En el tratamiento de los enfermos no debe pasarse por alto el efecto de la influencia ejercida por la mente. Aprovechada debidamente, esta influencia resulta uno de los agentes más eficaces para combatir la enfermedad" (El ministerio de curación,* p. 185*).*

RESUMEN

El temor y la ansiedad son resultado de la entrada del pecado. Dios ha diseñado el plan de vencer la ansiedad. La confianza en Dios nos da seguridad de que sus promesas se cumplirán

Pr. Santos Corrales
Pastor de la Iglesia Central de Trujillo
Unión Peruana del Norte



RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática